

**Oběd (12:30)**

Vybrané potraviny	proteiny	sacharidy	tuky	energie	energie	Vaše porce v	proteiny	sacharidy v	tuky	v	energie kJ v	energie kcal v
	(ve 100 g)	(ve 100 g)	(ve 100 g)	kJ	kcal	gramech	v porci	porci	porci		porci	porci
bageta střední, 110 g	9	60,3	2,9	1292	309	55	4,95	33,165	1,595		710,6	169,95
Mozarella Light, Galbani, 125g	20	1,6	9	700	167	42	8,4	0,672	3,78		294	70,14
rajče červené	0,82	4,65	0,35	88	21	80	0,656	3,72	0,28		70,224	16,8
olej olivový	0,1	0,2	99,5	3678	880	10	0,01	0,02	9,95		367,84	88
Celkem za celé jídlo							14,016	37,577	15,605		1443	345

Tip na přípravu: Mozarellové toastíky

Plátky pečiva opečte nasucho na grilovací pánvi dokřupava. Pokapejte je olejem a naskládejte na ně natrhanou nebo nahrubo nastrouhanou mozzarellu. Osolte a opepřete. Na závěr toastíky posypte nastrouhanou citron.

kůrou a přidejte na toasty na malé kousky nasekanou dužinu rajčete. Ozdobte je lístky čerstvé bazalky a opět pokapejte olivovým olejem.

Denní svačina (15:00)

Vybrané potraviny	proteiny (ve 100 g)	sacharidy (ve 100 g)	tuky (ve 100 g)	energie kJ	energie kcal	Vaše porce v gramech	proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky porci	v	energie kJ v porci	energie kcal v porci
okurka čerstvá	1,04	2,28	0,15	60	14,4	100	1,04	2,28	0,15		60,192	14,4
Jogurt selský bílý, Hollandia, 200g	3,5	3,8	3,8	265	63	50	1,75	1,9	1,9		132,5	31,5
olej olivový	0,1	0,2	99,5	3678	880	5	0,005	0,01	4,975		183,92	44
Knäkebrot Fibre celozrnný, Wasa, Tesco, 275g	13	48	6,5	1466	351	20	2,6	9,6	1,3		293,2	70,2
1 stroužek česneku, kopr, citrónová šťáva												
Celkem za celé jídlo							5,395	13,79	8,325		670	160

Tip na přípravu: Tzatziky

Omytou okurku oloupeme a jemně nastrouháme. Lehce posolíme a necháme odstát, aby pustila vodu. Česnek oloupeme a prolisujeme. Kopr nasekáme. V misce smícháme česnek s jogurtem přimícháme bylinky

a vymačkanou okurku. Dochutíme citrónovou šťávou, olejem, solí a pepřem.

Večeře (17:30)

Vybrané potraviny	proteiny	sacharidy	tuky	energie	energie	Vaše porce v	proteiny	sacharidy v	tuky	v	energie kJ v	energie kcal v
	(ve 100 g)	(ve 100 g)	(ve 100 g)	kJ	kcal	gramech	v porci	porci	porci		porci	porci
Vepřová panenka	20,5	0	5,4	569	136	100	20,5	0	5,4		569	136
cuketa	1,8	3,4	0,4	88	21	100	1,8	3,4	0,4		87,78	21
paprika červená	0,89	6,43	0,18	113	27	100	0,89	6,43	0,18		112,86	27
olej olivový	0,1	0,2	99,5	3678	880	20	0,02	0,04	19,9		735,68	176
rýže neloupaná (Natural)	7,1	76,8	1,9	1350	323	50	3,55	38,4	0,95		675,07	161,5
Celkem za celé jídlo							26,76	48,27	26,83		2180	522

Tip na přípravu: Tymiánová panenka s pečenou zeleninou

Připravíme marinádu: prolisujeme stroužek česneku, přidáme nasekanou větvičku tymiánu a k tomu lžíci olivového oleje. Do této vonící směsi naložíme panenku, ideálně nechte 2 hodiny odležet.

Mezitím si připravte zeleninu. Cuketu nakrájíme na kolečka, papriku větší kousky. Zeleninu trošku zakápneme olivovým olejem, osolíme, opepříme, a pak přesuneme do pekáčku. I panenku položíme do pekáčku

na zeleninové lůžko spolu s marinádou ji obložíme ještě větvičkami tymiánu. Pečeme na 180°C 25 min. V průběhu pečení ještě panenku otočíme z boku na bok a promícháme její zeleninové lože. Podáváme s rýží.

**Noční svačina (0:00)**

Vybrané potraviny	proteiny	sacharidy	tuky	energie	energie	Vaše porce v gramech	Poměr jednotlivých živin - celkový			v	Energie	
	(ve 100 g)	(ve 100 g)	(ve 100 g)	kJ	kcal		proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky porci		energie kJ v porci	energie kcal v porci
Jogurt selský bílý, Hollandia, 200g	3,5	3,8	3,8	265	63	150	5,25	5,7	5,7		397,5	94,5
okurka čerstvá	1,04	2,28	0,15	60	14,4	50	0,52	1,14	0,075		30,096	7,2
Celkem za celé jídlo							5,77	6,84	5,775		428	102

Tip na přípravu:

Snídaně (3:00)

Vybrané potraviny	proteiny	sacharidy	tuky	energie	energie	Vaše porce v gramech	Poměr jednotlivých živin - celkový			v	Energie	
	(ve 100 g)	(ve 100 g)	(ve 100 g)	kJ	kcal		proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky porci		energie kJ v porci	energie kcal v porci
Tvaroh polotučný, Madeta, 250g	11,5	4	4,4	425	102	50	5,75	2	2,2		212,5	51
Président Šumav. eidam 20%, pultový prodej, Tesco	27,7	1,2	15	1046	251	10	2,77	0,12	1,5		104,6	25,1
česnek							0	0	0		0	0
bageta střední, 110 g	9	60,3	2,9	1292	309	55	4,95	33,165	1,595		710,6	169,95
Celkem za celé jídlo							13,47	35,285	5,295		1028	246

Tip na přípravu: Sýrovo-česneková pomazánka

Z tvarohu, nadrobno nastrohaného sýra a česneku uděláme pomazánku.

Svačina pro sportovce

Vybrané potraviny	proteiny	sacharidy	tuky	energie	energie	Vaše porce v gramech	Poměr jednotlivých živin - celkový			v	Energie	
	(ve 100 g)	(ve 100 g)	(ve 100 g)	kJ	kcal		proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky porci		energie kJ v porci	energie kcal v porci
Tvaroh polotučný, Madeta, 250g	11,5	4	4,4	425	102	50	5,75	2	2,2		212,5	51
Président Šumav. eidam 20%, pultový prodej, Tesco	27,7	1,2	15	1046	251	10	2,77	0,12	1,5		104,6	25,1
Knäkebrot Fibre celozrnný, Wasa, Tesco, 275g	13	48	6,5	1466	351	20	2,6	9,6	1,3		293,2	70,2
Celkem za celé jídlo							11,12	11,72	5		610	146

Tip na přípravu:

Celkem za den 76,531 153,482 66,83 6358,462 1520,54